http://dennymarquesani.sites.uol.com.br/semana/medicina_oriente.htm

A sofrologia pode marcar um novo passo da ciência,
sem compromisso fundamental com o materialismo.

# A medicina bate à porta do Oriente

Olavo de Carvalho

Revista *Planeta*, # 62, novembro de 1977

Se existe uma coisa de que o dr. Alfonso Caycedo não gosta, é que o tomem por um revolucionário que pretenda substituir a medicina ocidental pela técnicas japonesas, chinesas e indianas de meditação religiosa. Ao contrário: o mais notável na obra desse colombiano calvo, atarracado e de voz grave é que ele tornou as técnicas orientais – antes envolvidas numa aura de misticismo – plenamente compreensíveis e aceitáveis para a ciência moderna.

Submetendo-as durante dezessete anos a todos os tipos de testes clínicos e de laboratório, e em seguida criando um método que permite aplicá-las rapidamente em grandes massas de população, Caycedo não só provou cientificamente que essas técnicas *funcionam*, como também as transformou numa resposta prática para os problemas do homem ocidental, conquistando para elas o respeito e o apoio da classe médica mundial.

Estudar cientificamente os meios de ampliar e harmonizar a consciência humana, formular com base nesses estudos uma nova filosofia médica, e colocar esses meios à disposição do homem comum de todos os países são os objetivos da *sofrologia*, movimento fundado por Caycedo na Universidade de Barcelona, e que hoje conta com a adesão de 20 mil médicos na Europa, no Oriente e nas Américas, e com um acervo considerável de resultados espetaculares.

Os "exercícios sofrológicos" que Caycedo desenvolveu – a partir das tradições da China, da Índia e do Japão adaptadas ao homem ocidental – têm propiciado a supressão de distúrbios neuróticos, um aumento da resistência ao *stress* e uma notável elevação da capacidade física e mental para milhares de pessoas em todo o mundo.

Mas as intenções da sofrologia ultrapassam em muito as aplicações puramente médicas. A sofrologia é também um movimento *filosófico*, que pretende superar um tipo de medicina que só cuida de cada órgão isoladamente sem ter em vista a unidade física e social do organismo; que pretende inaugurar uma nova consciência médica, baseada na defesa e promoção da espécie humana, sem compromisso com as ideologias políticas e religiosas. E é ainda um movimento social, que pretende abrir para as massas populares o acesso a um nível mais elevado de consciência.

## Um desafio à evolução biológica

Segundo Caycedo, o principal problema da civilização ocidental, hoje, é que ela estrangula de tal modo a consciência, que o ser humano se torna incapaz de perceber corretamente a origem dos seus males, e muito menos de encaminhar soluções.

O psiquiatra colombiano
Alfonso Caycedo

Esse problema, segundo ele, não resulta de simples contingências políticas, da ambição cruel dos governantes nem das conspirações diabólicas dos oposicionistas, como geralmente se insinua. Não resulta nem mesmo da fatalidade econômica. Mas representa, isto sim, um momento crítico na própria evolução biológica da espécie humana.

Sempre que uma espécie animal se defronta com desafios superiores à sua capacidade, a solução é desenvolver novas capacidades ou perecer. Ao expandir-se em escala planetária, a humanidade defrontou-se com problemas de tal dimensão que já não podem ser resolvidos mediante nenhum recurso já conhecido. As tentativas parciais de solução continuarão gerando problemas, enquanto não eclodirem, em escala mundial, novas capacidades, em nível não apenas psíquico, mas também biológico, que permitam equacionar em termos inteiramente novos a situação humana, e abrir perspectivas para o futuro.

Assim como o indivíduo, em situações normais, emprega apenas uma parcela insignificante do seu potencial cerebral, também a humanidade, afirma Caycedo, conta com um imenso potencial de capacidades psíquicas insuspeitadas e explosivas, que podem ser postas em ação a qualquer momento. Até agora, esse tesouro permaneceu nas mãos de poucos mestres iluminados; chegou o momento em que ele deve ser despido da sua aura de mistério, compreendido com toda a clareza de que a ciência é capaz, explicado em termos simples e transformado em patrimônio da humanidade.

**Objetivos: eliminar neuroses, desenvolver o corpo, as percepções, atingir um nível superior de consciência.**

Os riscos envolvidos num empreendimento tão imenso são óbvios. Primeiro, que a salvação da humanidade já foi prometida por toda espécie de trapaceiros, tiranos e simples sonhadores. Por isto a sofrologia cercou-se de precauções. A principal, segundo Caycedo, é a recusa *radical* de se envolver com qualquer dos “compromissos históricos” já existentes, sejam eles as ideologias políticas, as correntes filosóficas ou as escolas de pensamento médico em conflito entre si, como a hipnose, a psicanálise, a análise transpessoal, etc.

O segundo risco, mais sutil, porém não menos grave, é o de iludir-se com a salvação rápida pelo caminho religioso oriental, abdicando da tradição ocidental de ciência e racionalismo, que é, na realidade, a nossa arma mais poderosa.

Daí resultaram duas características fundamentais da sofrologia: seu *rigor* científico (fiel até às últimas conseqüências, diz Caycedo, ao conselho de Descartes de duvidar até que se apresentem provas irrefutáveis) e sua *universalidade*. Universalidade aqui significa: primeiro, que a sofrologia transforma o patrimônio oriental num conjunto *compacto* de técnicas aplicáveis por médicos de qualquer orientação, a todo tipo de paciente, e, segundo, que ela não é apenas uma disciplina médica, mas uma concepção integral do Homem, e que essa concepção, por sua natureza universalista, pode ser igualmente endossada por médicos de todas as escolas.

Essas duas características tornaram possível um espetáculo que cinco anos atrás ninguém ousaria sequer imaginar: as técnicas orientais sendo recebidas de braços abertos nas associações médicas. Por isso mesmo, segundo o psicólogo Cesário Morey Hossri, a apresentação oficial as sofrologia, na Associação Paulista de Medicina, pode ser considerada um momento dos mais altos na história da medicina no Brasil. Nessa sessão – promovida pela Associação Brasileira de Mulheres Médicas – não só uma categoria, que é cética por profissão, aplaudiu as revelações de Caycedo, como também um dos mais antigos profissionais da psiquiatria em São Paulo, Edmundo Maia, retirou publicamente as críticas que anteriormente fizera à sofrologia, anunciando sua adesão ao movimento e revelando os resultados que obtivera em seus pacientes com as técnicas do mestre de Barcelona . . .

A pesquisa da qual surgiu a sofrologia originou-se da insatisfação de Caycedo, então jovem médico, com a psiquiatria tradicional, a hipnose, a psicanálise e todas as demais formas de tratamento da mente enferma. Após formar-se em medicina em Barcelona, teve a oportunidade de estudar na Suíça com Ludwig Binswanger, que lhe sugeriu um estudo aprofundado das técnicas orientais.

**A origem: medicina e humanismo**

Binswanger não foi apenas um psiquiatra importante, mas um dos maiores pensadores da primeira metade do século. A técnica de Binswanger, chamada análise existencial, baseava-se por sua vez no método *fenomenológico*, criado no início do século pelo matemático e filósofo austríaco Edmund Husserl. Segundo a fenomenologia, o único método possível para estudar a consciência humana é "colocá-la entre parênteses", isto é, abster-se de qualquer julgamento crítico sobre o que ela é ou deixa de ser, e observa-la com os olhos limpos, "tal qual ela se apresenta".

Cesário Morey Hossri
e Alfonso Caycedo

Para Binswanger, a cura da mente enferma não era possível sem que o paciente viesse, mais cedo ou mais tarde, a entrar em contato com sua própria "chama interior" espiritual; sem que despertasse nele a *consciência*, em seu significado universal.

Inspirado por Binswanger, Caycedo partiu para o Oriente, disposto a estudar o despertar da consciência e, para isso, disposto a "colocar entre parênteses" as técnicas religiosas tradicionais. No início, os mestres indianos não quiseram dar informações ao "bárbaro" que se apresentava carregado de instrumentos de medição e de dúvidas racionalistas. Depois um deles, por insistência dos médicos indianos de quem Caycedo se tornara amigo, consentiu em recebê-lo. Na primeira entrevista, ensinou-lhe uma postura iogue aparentemente simples e banal e mandou que Caycedo acordasse às 3 da manhã, repetisse a postura e se concentrasse em determinado objeto, igualmente banal. Incrédulo e sentindo-se um tanto ridículo, Caycedo fez como o guru lhe ensinara. Mal fechou os olhos, porém, sentiu um jorro de água gelada batendo-lhe no

rosto e despertando-o com um arrepio brutal. Era sua mulher, que gritava, com um balde na mão:

– Você está branco como um cadáver!

Caycedo protestou que ela não o deixava concentrar-se e que assim ele jamais aprenderia aquela postura.

– Mas faz três horas que estou tentando acordar você! – retrucou a mulher.

Caycedo olhou o relógio. Eram 8 horas da manhã. Ele havia entrado numa espécie de transe epilético, com supressão da consciência, tão logo iniciara a postura.

À tarde, foi procurar o guru, que o recebeu com um sorriso malicioso: “Então, doutor, como vão as pesquisas?”

“Foi nessa hora”, afirma Caycedo, “que percebi que estava lidando com algo imensamente verdadeiro, que eu estava longe de compreender.”

Nos dois anos seguintes, Caycedo experimentou todas as técnicas possíveis de meditação e elevação da consciência, e ao voltar para Barcelona submeteu-se a testes de toda ordem para verificar se desencadeavam efeitos físicos *objetivos* e *mensuráveis*, além das transformações psíquicas que havia testemunhado. Descobriu alterações da pressão sangüínea, do metabolismo, das ondas cerebrais (inclusive surgiam tipos de ondas jamais vistas antes no Ocidente), doQI, da resistência ao cansaço, e outras tantas.

**A classe médica, com todo seu ceticismo racionalista,**
**começa a dar apoio oficial à sofrologia.**

A conclusão da equipe de estudos foi que os exercícios orientais não só produziam alterações substanciais em nível biológico (e não apenas psíquico), mas também despertavam formas de consciência que não se assemelhavam nem ao psiquismo normal, nem aos delírios da mente enferma, mas manifestavam um estranho estado de tranqüilidade, lucidez e harmonia.

Daí Caycedo partiu para a descrição fenomenológica da consciência, que é a pedra angular da doutrina sofrológica, e que reconhece três estados de consciência possíveis: a consciência *ordinária*, em que vivemos a maior parte do tempo, a consciência *patológica* da mente enferma, e a consciência *superior*.

A esta últimas forma, cuja existência até uns anos atrás não passava de um mito oriental na opinião do *establishment* científico, Caycedo denominou *consciência sofrônica*, extraindo o termo de um diálogo de Platão e denominando, então, à sua ciência *sofrologia* (de *sos*, harmonia; *phren*, mente; e *logia*, estudo, doutrina, teoria), que quer dizer “o estudo da mente em harmonia” ou “a ciência da harmonia mental”.

Segundo Caycedo, a consciência sofrônica é *conquistada* mediante esforço (ao passo que a consciência patológica é *padecida* sem intervenção da vontade), e essa conquista não apenas reforça o desempenho da consciência ordinária mas também protege contra a queda na consciência patológica.

Para Caycedo, o despertar da consciência altera para melhor todo o equilíbrio psicofísico, porque a sofrologia entende a consciência como a força que integra num todo as diferentes forças psíquicas e *físicas*. Caycedo insiste: *físicas*. A consciência, aqui, é, portanto, muito mais do que o conjunto de nossas capacidades intelectuais, mas a força unificadora que preside toda a vida humana e que define o Homem enquanto tal.

O conceito sofrológico da consciência, se por um lado se aparenta à tradição clássica grega, por outro se aproxima de noções que começam a surgir na ciência física, onde cada vez mais ganha força a noção de um entrelaçamento íntimo entre a consciência e a matéria.

Após verificado o fundamento científico dos exercícios, e criada a base conceitual, o passo seguinte foi adaptar esses exercícios aos hábitos e padrões ocidentais e resumi-los num conjunto simples, e compacto, para permitir, sem perda da eficácia, a aplicação em massa.

Esses exercícios (brevemente explicados na entrevista de Caycedo, nesta página) produzem resultados obviamente espetaculares, que vão desde a cura de neuroses fóbicas até a preparação para o parto, as aplicações em pedagogia e, sobretudo, o treinamento sofrológico coletivo, aplicado a grandes platéias.

Mas seria um engano ver na sofrologia apenas uma técnica entre outras, porque ela representa sobretudo uma tentativa maciça e *mundial* de integrar definitivamente, na medicina ocidental, os conhecimentos tradicionais do Oriente. Nesse sentido, ela está produzindo modificações muito mais substanciais, a longo prazo, do que as simples curas, por mais brilhantes que sejam. A sofrologia está produzindo o surgimento de uma nova filosofia médica no Ocidente. A importância dada nessa filosofia à noção de "consciência" – definida de um modo que há cinco anos seria considerado inteiramente herético – mostra que uma nova era, já anunciada na física e na biologia, está chegando à esfera da medicina: a era de uma ciência sem compromisso fundamental com o materialismo.

Sessão coletiva
de sofrologia

## Caycedo explica sofrologia

*Qual o objetivo da sofrologia?*

– A sofrologia é uma fundação médica internacional, que criei com o objetivo de lutar contra a crise de valores que vive o Homem em nosso tempo. A sofrologia tem, então, três objetivos. O primeiro é o estudo científico da consciência humana. O segundo, a prática de uma filosofia humanística, antes de tudo por nós mesmos da classe médica, independentemente das ideologias políticas e religiosas. O terceiro, o emprego de certas técnicas de treinamento da personalidade total, como prevenção e terapêutica.

Qual vem sendo a aceitação da sofrologia em nível mundial?

– Mais de 20 mil médicos aderiram à sofrologia. Eu diria que são médicos demais, porque a sofrologia é uma ciência jovem, de dezessete anos, e talvez no Brasil as jovens casem com dezessete anos, mas na Europa com essa idade são consideradas apenas meninas. A uma mulher de dezessete anos não se pode pedir muito, quanto mais a uma ciência, que demanda séculos para consolidar-se. O fato de eu ter criado novos modelos de tratamento, inspirados em técnicas orientais, não quer dizer que

despreze ou não saiba respeitar as regras da profissão que represento. Eu sou um médico ocidental, tenho fé na ciência ocidental e ensino psiquiatria clássica a jovens médicos em Barcelona. Impedi que as técnicas sofrológicas se divulgassem muito, fora da classe médica, até agora, para ter certeza de só entregar ao público técnicas cientificamente comprovadas. Sou partidário de que a medicina não deve aceitar o que não seja demonstrável. O ceticismo cartesiano da classe médica está certo.

*Parece que muitos confundem a sofrologia com a hipnose e o treinamento autógeno...*

– Hoje em dia, na Europa, ninguém mais confunde, mas no começo houve muitos mal-entendidos. A hipnose não tem um método nem conceitos universais, não tem um conceito integral do homem, nem constitui, como a sofrologia, um processo de treinamento *total* da personalidade. Os médicos hipnóticos foram muito úteis, no começo, mas hoje sabemos que atacam a liberdade humana.

## Parapsicologia e sofrologia

*E quanto à parapsicologia?*

– A parapsicologia estuda fenômenos extranormais, enquanto a sofrologia estuda fenômenos universais. Nesse sentido a parapsicologia é uma ciência interessante, mas de luxo, enquanto nós procuramos investigar técnicas que curem, que tenham utilidade prática, e que sejam cientificamente demonstradas.

*E a psicanálise?*

– A psicanálise, de tanto estudar o inconsciente, esqueceu a existência da consciência. A sofrologia, por seu lado, deve permitir que o Homem mude, justamente tomando consciência de suas possibilidades, descobrindo e utilizando suas estruturas superiores, suas possibilidades de meditar. Por exemplo, se um doente sofre de impotência, ao invés de buscarmos as causas da inibição, o complexo de Édipo e o significado dos sonhos, simplesmente começamos o treinamento sofrônico. Para não citar mais que um exemplo, um casal, depois de muitos anos de casamento, ainda não conseguira consumar a união: após alguns meses de treinamento, a mulher veio me pedir que aplicasse no marido um tratamento inverso, pois ele havia se tornado superpotente e ela não agüentava. Obviamente não atendi ao seu pedido.

*Como são os exercícios?*

– O relaxamento dinâmico começa com a limpeza do nariz, pelo método indiano, com água salgada à temperatura do corpo, para facilitar a respiração. Depois o paciente faz exercícios de tomada de consciência. Exercícios de respiração, de tensão e relaxamento. Em seguida, começa a meditação sobre um objeto neutro. O corpo é ativado ao máximo nesses exercícios, que provêm da raja ioga, pouco conhecida no Ocidente. São exercícios que se fazem de pé (claro que tudo isso depois de uma consulta individual, a fim de evitar problemas, no caso de um cardíaco, por exemplo). Os alunos fazem isso durante uma hora, três vezes por semana. Depois podem continuar a treinar em casa, com uma fita gravada.

No primeiro grau, chegamos a uma tomada de consciência da corporeidade, de um esquema corporal. O segundo grau, inspirado no budismo, é uma meditação sobre o corpo, uma contemplação da corporeidade. O ritmo da respiração associado a uma meditação sobre um pensamento (por exemplo, a paz, a harmonia) é uma técnica de inspiração budista muito interessante. O terceiro grau é o mais importante. É a *meditação total* inspirada no zen japonês, onde somem as diferenças entre o corpo e o espírito. Pratica-se de olhos abertos. Esses exercícios produzem uma verdadeira revolução no corpo.

## Um tipo de vida intolerável

*O que a sofrologia pode fazer pelo Homem contemporâneo?*

– A civilização vive hoje uma de suas maiores crises. Não estou fazendo dramas, é só você sair à rua e olhar as pessoas reduzidas à mecanização, as crianças espremidas em apartamentos, a superpopulação, a natureza devastada, a violência.

Nesse panorama, os indivíduos se vêem perseguidos por todos os tipos de problemas psicossomáticos. Que constituem 70% das queixas que chegam aos consultórios médicos, e para os quais uma medicina exclusivamente quantitativa, que olha os órgãos mas não o organismo, não pode dar solução. Por outro lado, as pessoas sabem cada vez menos cuidar de si mesmas: hoje em dia cuidam melhor dos carros do que do próprio corpo.

Sofrologia: limpar o nariz como os iogues.

Ninguém pensaria em pôr areia no tanque do carro e esperar que ele andasse. No entanto, julgamos que podemos desempenhar todo e qualquer trabalho, em qualquer condição, alimentando-nos sem nenhum critério, sendo bombardeados pelo ruído e pelo excesso de informações, em seguida engolir um jantar monstruoso, com carnes e vinhos, e depois de tudo isso esperamos que, fechando os olhos, vamos conseguir dormir e descansar, e no dia seguinte estaremos ótimos. Nós mesmos da classe média fazemos isso.

Isso é absurdo, é um tipo de vida intolerável. Então, como podemos sair desse panorama? Creio que não é um problema político nem econômico, mas um desafio à nossa espécie, um desafio que resulta da própria evolução biológica. Só poderemos vencê-lo despertando nossos próprios recursos que até agora dispensamos, despertando as *reservas energéticas* da humanidade e utilizando-as para a solução desses problemas.

Então a sofrologia tem essa preocupação prática e coletiva, que é a de possibilitar o despertar dessas faculdades em escala de massas.

**Notas:** Estes são alguns dos principais médicos e psicólogos que estão aplicando a sofrologia no Brasil:

São Paulo: Prof. Cesário Morey Hossri, Clínica de Sofrologia e Treinamento Autógeno Dinâmico de São Paulo, rua Haddock Lobo, 1592, fone 852-8434. Prof. dr. Álvaro Badra (fundador da Escola de Sofrologia Médica Brasileira), praça da Sé, 300, Centro, SP, fone 32-5914. Prof. dr. Edmundo Maia, Clínica Maia, Taboão da Serra, SP. Fone 222.

Rio de Janeiro: Dr. Luiz Lomba, diretor-presidente da Sociedade de Hipnose Médica, rua Toneleros, 180, fone 257-2695. Prof. dr. Enio Lima, Faculdade de Odontologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Recife: Dr. Lamartine Hollanda Júnior, diretor do Instituto Jung, rua Bulhões Marques, 19, 5º andar, fone 2-1424.

Salvador: Prof. dr. Giuseppe Malzoni, Faculdade de Odontologia, Universidade da Bahia.

**Bibliografia:** Até o momento, em português, só existe sobre sofrologia o trabalho publicado pelo prof. Cesário M. Hossri em conjunto com o dr. Edmundo Maia, "Introdução da Sofrologia Médica em Faculdades e Associações de Medicina, Psicologia Clínica e Odontologia do Brasil".